



Cámara de Comercio de Bend

Guía de recursos para miembros 2024

myProvidence.com

Primero lo primero...

Regístrese para una cuenta de **myProvidence.com** para acceder a su portal para miembros. Regístrese hoy para acceder de forma segura a sus beneficios de salud y gestionarlos directamente desde nuestro sitio web en cualquier dispositivo inteligente.

- Encontrar proveedores dentro de la red
- Imprimir una tarjeta de identificación de miembro de reemplazo
- Estimar los costos para los servicios
- Consultar los reclamos y las explicaciones de los beneficios
- Consultar el progreso de su deducible y del máximo de los gastos de bolsillo
- Hacer una evaluación de su salud para comprender mejor su estado de salud actual
- Comunicarse con el Servicio al Cliente por medio de correo electrónico y chat seguros
- Acceder a exclusivos descuentos para miembros en membresías de clubes deportivos, viajes, etc.

Consejos para facilitar la inscripción

- Su número de identificación de miembro de 11 dígitos (incluye un sufijo de 2 dígitos para indicar al suscriptor y a los otros miembros del plan) y el número de identificación de grupo de 6 dígitos se encuentran en su tarjeta de identificación de su Plan de Salud de Providence
- El código postal debe coincidir con el código postal actual registrado en Providence
- Para ayudar a garantizar que se reciba el enlace de activación, use un correo electrónico personal en lugar de un correo electrónico del trabajo
- La dirección de correo electrónico ingresada debe ser única para el usuario. Si se usa una dirección de correo electrónico familiar para más de una cuenta de myProvidence, vea el ejemplo a continuación:
 - Agregue un signo "más" con números para permitir diversas instancias de la dirección de correo electrónico:
primernombreadellido@gmail.com
primernombreadellido+1@gmail.com

Para inscribirse:

Visite **myProvidence.com** o llame a la asistencia técnica de myProvidence al **877-569-7768**, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Pacífico), de lunes a viernes.

Directorio de proveedores

El directorio de proveedores que lo tiene en cuenta a usted. Las diversas opciones de búsqueda le ayudan a encontrar lo que sea más adecuado para usted.

Los identificadores importantes incluyen:

- Ubicación
- Idiomas que habla
- LGBTQ+
- Especialidad
- Raza y etnia
- Atención para la afirmación de género
- Tipo de proveedor
- Identidad personal
- Competencia cultural

Encontrar un proveedor es fácil

- 01** Inicie sesión en **myProvidence.com** y seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor) O visite **ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider** y busque usando el número de identificación de su tarjeta de identificación de miembro
- 02** Elija "Find a Provider" (Encuentre un proveedor) y luego seleccione el tipo de proveedor que está buscando
- 03** Ajuste los filtros para encontrar el proveedor correcto: código postal, especialidad, idioma, género, raza y origen étnico, identidad personal, etc.

Consulte hoy el directorio de proveedores

ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider





Opciones de atención

Conocer sus opciones de atención le ayuda a recibir la atención que necesita, cuando la necesita.



Atención primaria

Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) para generar una relación y establecer un historial de salud personalizado. Si necesita un proveedor de atención primaria, visite myProvidence.com y seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor) después de iniciar sesión. Luego elija "Primary Care Providers" (Proveedores de atención primaria).



Telemedicina (cita por teléfono o video)*

Coordine una cita telefónica para hablar con su proveedor desde el lugar en que se encuentre. Programe una visita con su PCP o especialista usando una plataforma de videoconferencias en línea como Zoom.



Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (ProvRN)

Hable con un enfermero registrado en cualquier momento, cualquier día. Llame cuando tenga una inquietud de salud y esté buscando consejo. Tenga a mano su número de miembro y llame al **800-700-0481**.



Atención virtual ExpressCare

Atención virtual a demanda con atención virtual ExpressCare de Providence. Conéctese con la atención en pocos minutos desde cualquier lugar con su tableta, teléfono inteligente o computadora. Las afecciones tratadas por este servicio incluyen cosas tales como resfríos comunes, fiebre, acidez estomacal, dolor de garganta, conjuntivitis, infecciones urinarias, alergias, sequedad de la piel y más. Para comenzar, visite Providence.org/Services/ExpressCare-Virtual.



Clínicas ExpressCare

Encuentre una consulta presencial para el mismo día o sin cita previa donde esté disponible. Trate afecciones comunes tales como un resfrío, dolor de garganta o alergias. La mayoría de las clínicas atienden de 7 a.m. a 7 p.m. o de 8 a.m. a 8 p.m. Para encontrar una clínica y programar una cita, visite Providence.org/ExpressCare.



Atención de urgencia

La atención de urgencia es a donde usted va cuando no puede esperar para una cita de atención primaria por lesiones menores tales como cortes, quemaduras o dolores. Para encontrar una clínica de atención de urgencia, inicie sesión en myProvidence.com y seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor). Luego elija "Find a Service or Place; Urgent Care Clinic" (Encontrar un servicio o lugar; clínica de atención de urgencia).



Atención de emergencia

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana si cree que su vida está en peligro. Utilice la atención de emergencia para síntomas tales como sospecha de ataque cardíaco, dolor abdominal grave, intoxicación o pérdida del conocimiento.

Para obtener más información, visite

ProvidenceHealthPlan.com/Bend-Chamber

*Sujeto a disponibilidad, llame al consultorio de su proveedor para preguntar si es una opción.



Recursos de farmacia

Entienda sus beneficios y ahorre dinero en las recetas.



Formulario: su lista de medicamentos cubiertos

Un formulario es simplemente una lista de medicamentos recetados genéricos y de marca que están cubiertos por medio de su plan de salud. Los medicamentos que están en su formulario han sido aprobados por su seguridad, calidad, eficacia y buen precio. Providence proporciona esta amplia lista a todos los miembros con beneficios de farmacia.

Para acceder a su formulario, visite ProvidenceHealthPlan.com/FindMyFormulary



Encuentre una farmacia preferida

Nuestra red de farmacias preferidas incluye a aquellas afiliadas a Providence junto con los principales minoristas tales como Rite Aid, CVS, Costco, Walmart y muchos más. Para tener la mejor experiencia con el uso de nuestro directorio, haga las búsquedas usando su número de identificación de su tarjeta de identificación de miembro.

Para buscar farmacias dentro de la red, visite ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider



Un equipo de especialidad para farmacias de especialidad

Los medicamentos de especialidad requieren cuidado en el manejo o la administración (como refrigeración o instrucciones complejas de inyección). Para asegurarse de que usted tiene la información que necesita, tendrá acceso a un equipo de atención especializada dedicado. Le proporcionarán apoyo extra, que incluye dónde encontrar su farmacia de especialidad más cercana y cómo obtener asistencia financiera cuando esté disponible.



Disfrute del acceso a una red nacional

Hay miles de farmacias participantes entre las cuales puede elegir para recibir los medicamentos que necesita. Las farmacias minoristas y preferidas ofrecen un suministro de 30 días o de hasta 90 días para los medicamentos de mantenimiento. Además, cuando usted surte una receta en una farmacia minorista preferida, puede ahorrar dinero.



Ahorre un viaje a la farmacia, reciba los medicamentos en su casa

Cuando usted cambia por los pedidos por correo, puede recibir lo que necesita directamente en su casa.¹ Simplemente pídale a su proveedor que envíe sus recetas a una de nuestras farmacias preferidas de pedido por correo: Pedidos por correo de Costco o Servicios postales para recetas.²

¿Tiene preguntas sobre los beneficios de farmacia?

Visite ProvidenceHealthPlan.com/Pharmacy o llame al **877-216-3644 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Pacífico).

¹ Se excluyen los medicamentos de especialidad y compuestos

² Sus disposiciones de la red pueden requerir el uso de solo una de estas farmacias de pedido por correo para la cobertura



Administración de Atención Médica

Los servicios de Administración de Atención Médica están abiertos para todos los miembros de Providence Health Plan y están disponibles sin cargo.

Los enfermeros registrados, trabajadores sociales, coordinadores de apoyo clínico y técnicos que forman el equipo de Administración de Atención Médica de Providence le ayudarán a comprender mejor su salud para que usted pueda tener un rol activo para mejorarla. Ya sea que necesite ayuda para entender un nuevo diagnóstico o asistencia para explorar las opciones para un diagnóstico que le ha estado afectando hace mucho tiempo, la Administración de Atención Médica de Providence está aquí para brindarle ayuda.

Los administradores de atención médica le ayudan a comprender mejor su afección y le brindan apoyo durante su recorrido para que pueda tener un rol más activo en lograr sus objetivos de estilo de vida y bienestar.

La Administración de Atención Médica incluye:

- Apoyo para afecciones tales como asma, insuficiencia cardíaca, diabetes y más
- Ayuda para encontrar servicios de atención médica en su área
- Educación para la salud personalizada respecto a su preocupación médica, incluyendo innovaciones nuevas, terapias de medicamentos y manejo de síntomas
- Coordinación con su proveedor y otros miembros de su equipo de atención, según sea necesario
- Apoyo telefónico personalizado continuo
- Un plan personalizado desarrollado con usted para ayudarle a lograr sus objetivos de salud
- Asesoramiento sobre la salud general y las opciones de estilo de vida para ayudar a reducir los riesgos, incluyendo la nutrición y el ejercicio
- Motivación y apoyo para ayudarle en los momentos fáciles y no tan fáciles
- Apoyo con las autorizaciones previas o remisiones de proveedores

Para comenzar u obtener más información, visite

[ProvidenceHealthPlan.com/CareManagement](https://www.providencehealthplan.com/caremanagement)



Atención alternativa

Queremos ayudarle a estar lo mejor que pueda y a lograr su bienestar físico y mental. Es por eso que ofrecemos cobertura para terapias de atención alternativa que pueden ayudarle a aliviar el dolor y tener un impacto positivo en su salud general.

Atención quiropráctica

La atención quiropráctica promueve la salud mediante la mejora de su calidad de vida y el alivio del dolor. Los quiroprácticos usan sus conocimientos clínicos y la mejor evidencia disponible para diagnosticar y tratar las afecciones que afectan el movimiento de su cuerpo sin medicamentos ni cirugías. Algunos de los motivos más comunes para recibir atención quiropráctica son:

- Dolor de espalda
- Dolor de cuello
- Dolores de cabeza
- Alivio de alergias
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad

Acupuntura

En el tratamiento con acupuntura, un profesional licenciado inserta agujas pequeñas para estimular partes específicas del cuerpo y su red neuronal. Los estudios muestran que la acupuntura puede ayudar a manejar las siguientes afecciones con poco riesgo de efectos secundarios:

- Artritis
- Dolor lumbar
- Dolor de cuello
- Migrañas
- Ansiedad, depresión o insomnio





Conjunto de servicios de salud conductual

Le damos más opciones acerca de cómo desea y necesita acceder a los servicios y la atención.

Talkspace



El **80%**

considera que Talkspace es tan efectivo o más que la terapia tradicional

Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)



El **42%**

de los miembros no pediría ayuda sin este servicio

Learn to Live



El **44%**

tuvo mejores resultados psicométricos cuando trabajó con un asesor de Learn to Live

Equip



El **81%**

de los pacientes ve mejoras en los síntomas de los trastornos de alimentación

Charlie Health



El **91%**

asistió a una sesión programada

¿Qué es la salud conductual?

La salud conductual incluye las emociones y comportamientos que afectan nuestro bienestar general y se trata cuidando la salud mental o los problemas por el consumo de sustancias. Los servicios cubiertos incluyen cosas tales como orientación, programas de apoyo por adicciones y tratamiento psicoterapéutico.

Para obtener más información, visite

[ProvidenceHealthPlan.com/Bend-Chamber](https://www.providencehealthplan.com/Bend-Chamber) o

llame a Servicio al cliente de Providence al **800-878-4445**

Dentro de la salud conductual no hay una única solución que se adapte a todas las personas. Cada persona es única, por lo que trabajamos para ofrecer diversos servicios y soluciones. Este es un breve resumen de nuestro conjunto de ofertas:

 <p>Recursos para mejorar el bienestar</p>	<p><u>Recursos para relajarse y recargar energías</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ahorro en terapia de masaje, yoga, meditación y más 	<p><u>LifeBalance:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ProvidenceHealthPlan.com/LifeBalance
 <p>Herramientas de autocontrol y conciencia plena</p>	<p><u>Asesoramiento de salud para manejo del estrés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching Sesiones de asesoramiento de salud individuales Definición de objetivos personalizados con pasos manejables Un programa diseñado para incentivar a los miembros a alcanzar sus objetivos de salud 	<p><u>Learn to Live</u></p> <ul style="list-style-type: none"> LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan Terapia virtual autodirigida para gestionar el bienestar mental Asesoramiento individual, ejercicios de conciencia plena y seminarios web en vivo y a pedido Disponible en cualquier momento dentro de la aplicación
 <p>Telesalud/consultas virtuales</p>	<p><u>Asistente de salud conductual</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Providence.org/BHC Acceso rápido a la atención directa con proveedores de Providence Horario extendido de 7 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana Ayuda con factores de estrés cotidianos, la salud mental y problemas de adicción <p><u>Equip</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Tratamiento virtual de trastornos de alimentación Niños y adultos de 6 a 24 años Tratamiento basado en la familia (Family-Based Treatment, FBT) con un equipo multidisciplinario 	<p><u>Talkspace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan Proveedor de telesalud de psicoterapia virtual para adolescentes (mayores de 13) y adultos Se selecciona un proveedor dentro de las 48 horas Conexión mediante mensaje de texto, llamada o video en vivo Acceso a terapia, psiquiatría,* o ambas <p><u>Charlie Health</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Programa intensivo ambulatorio virtual (Virtual Intensive Outpatient Program, vIOP) Adolescentes y adultos jóvenes de 11 a 30 años Planes de tratamiento personalizados, incluida la terapia grupal y familiar o individual
 <p>Apoyo clínico amplio</p>	<p><u>Red de salud conductual</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso local y en todo el país Servicios presenciales y virtuales Atención específica por edades (niños, adolescentes, adultos) Acceso a una red de salud conductual de especialidad 	<p><u>Directorio de proveedores</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider Ingresa al Directorio de proveedores y realice una búsqueda con su identificación de miembro Seleccione "Find a care provider" (Encontrar un proveedor de atención) Seleccione "Mental Health/Substance Use Disorder" (Salud mental/Trastorno por consumo de sustancias)
 <p>Atención en caso de crisis</p>	<p><u>Línea de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana (Centro)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso inmediato las 24 horas del día, los 7 días de la semana Equipo entrenado en atención de triaje de crisis Remisiones en tiempo real Llame a Servicio al Cliente al 503-574-7500 o al 800-878-4445 y le ayudarán a comunicarse directamente con nuestro departamento clínico 	<p><u>Atención de urgencia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Atención ambulatoria y residencial Atención hospitalaria parcial

*Los psiquiatras pueden recetar medicamentos



Asesoramiento de salud

Logre sus objetivos con el apoyo de un entrenador de salud de Providence.

Ya sea que desee aumentar su nivel de actividad, reducir el estrés, mejorar sus hábitos de alimentación, bajar de peso, dejar el tabaco o simplemente sentirse mejor, un asesor de salud de Providence puede ayudarle. Estamos a su disposición para quitar obstáculos, motivarle cuando necesite que le den ánimo y para ser un recurso en su camino.

El programa de Asesoramiento de Salud de Providence ofrece sesiones telefónicas o virtuales sin costo para los miembros¹, junto con:

- Sesiones de asesoramiento de salud individuales
- Definición de objetivos personalizados con pasos manejables
- Un programa diseñado para incentivarle a alcanzar sus objetivos de salud
- Pautas para ayudarle a tomar medidas para un estilo de vida más saludable

Su camino hacia una salud mejor

- Control del peso
- Nutrición
- Actividad física
- Estrés
- Sueño
- Apoyo social
- Bienestar digital

Hable hoy con un asesor de salud

ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoach

¹ Se aplican criterios de elegibilidad y participación. Los servicios de asesoramiento de salud no están disponibles para todos los miembros. Para determinar la elegibilidad del programa, comuníquese con el programa de asesoramiento de salud.



Ayuda para dejar de fumar

Comuníquese con un asesor por teléfono o por un chat en tiempo real para crear un plan personalizado y obtener apoyo en cada paso del camino. También podrá acceder a recursos que le ayudarán a gestionar sus disparadores y superar sus antojos. Todos los miembros de Providence son elegibles.

Llame a Quit for Life al **866-4-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)** para inscribirse o darse de baja del programa.



Ventajas para miembros

Explore los beneficios adicionales y programas disponibles para cubrir todos los aspectos de su vida.



One Pass Select™

Descubra la salud de todo el cuerpo en un programa a buen precio. Elija un nivel de membresía que se ajuste a su estilo de vida y acceda a aplicaciones de acondicionamiento físico digital, membresías para gimnasios y servicios de envío de alimentos a domicilio. Comience su viaje por menos de \$1 al día.



Travel Assistance®

Nos hemos asociado con Assist America Travel Assistance® para brindar apoyo logístico para sus necesidades médicas de emergencia cuando se encuentre a cientos de kilómetros o más de su hogar. Reciba ayuda para ser admitido rápidamente en un hospital calificado o para reemplazar los medicamentos recetados que se haya olvidado, y mucho más.



LifeBalance

LifeBalance les brinda a usted y a su familia descuentos en lo que les gusta hacer, como por ejemplo ver una película o irse de vacaciones. Manténgase activo, reduzca el estrés y ahorre en miles de compras recreativas, culturales, de bienestar y relacionadas con viajes.



Protección de la identidad

Assist America le protege contra el robo de sus datos personales y le ayuda a recuperar su integridad si se usan de forma fraudulenta. Guarde la información importante en un lugar seguro y en caso de pérdida o robo, aproveche un proceso de resolución rápido y simple.

Para acceder a estos servicios y para obtener más información, visite

[ProvidenceHealthPlan.com/
Bend-Chamber](https://ProvidenceHealthPlan.com/Bend-Chamber)





Salud para todos

Creemos que todos tenemos que poder acceder a atención médica de calidad. La atención médica es un derecho humano. Y estamos comprometidos con la salud y la atención de todos los miembros de la comunidad porque el bienestar de todas las personas es importante.

¿Tiene alguna pregunta?

Estamos para ayudarlo.

El Servicio al Cliente está disponible de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico), de lunes a viernes.

Llámenos al **503-574-7500**
o al **800-878-4445 (TTY: 711)**.

[ProvidenceHealthPlan.com/Bend-Chamber](https://www.ProvidenceHealthPlan.com/Bend-Chamber)